

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Республики Крым .
«Детский оздоровительный центр «Сокол»**

ОДОБРЕНО
Методическим (педагогическим) советом
ГБОУ ДО РК «ДОЦ «Сокол»
от «29» мая 2024 г.
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ ДО РК «ДОЦ «Сокол»

И. А. Серeda
2024 г.



**Краткосрочная
дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
«Покорители высоты»**

Направленность: туристско-краеведческая
Срок реализации программы: 21 день (9 часов)
Вид программы: авторская
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Составитель: Бабяк Василий Андреевич
Должность: педагог дополнительного
образования

с. Соколиное
2024г

Пояснительная записка

Программа «Покорители высоты» предусматривает подготовку обучающихся по видам спортивного туризма, включая скалолазание. Она содержит учебный материал по спортивному туризму, скалолазанию, общей физической подготовке и краеведению.

Новизна данной программы заключается в ее прикладном значении. Навыки, полученные в рамках данной программы, являются необходимыми как для туристов, так и для спортсменов.

Скалолазание способствует гармоничному развитию физических качеств и формированию характера. Походы по красивым и необычным местам оказывают эстетическое воздействие на детей и помогает им понимать и познавать природу родного края. Спортивный туризм в свою очередь, развивает мышление и способность быстро принимать решения в незнакомой местности. Всестороннее развитие личности достигается за счет различных видов деятельности.

Актуальность данной программы подтверждается современными тенденциями, такими как снижение физической активности детей и развития уровня компьютеризации. Программа помогает повысить уровень физической активности обучающихся и имеет огромный воспитательный потенциал. Она приучает детей к бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, развивает навыки труда и самостоятельности.

Занятия скалолазанием вызывают огромный интерес у обучающихся. Они способствуют умственному и физическому развитию, а также укреплению здоровья. Скалолазание считается самым безопасным из экстремальных видов спорта.

Программа «Покорители высоты» также связана с другими школьными предметами, такими как география, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности и трудовое обучение. Практическое применение знаний, умений и навыков способствует усилению интереса обучающихся к данной программе.

Отличительной особенностью данной программы является, сочетание туризма со спортивной направленностью (скалолазание, ОФП) позволяет применять средства и методы обучения из области физической культуры и спорта во взаимосвязи с местным историческим, экологическим, географическим аспектами, индивидуализировать процесс обучения. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов и использованием новейших методик. Практические занятия составляют большую часть программы.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017) "Об образовании в Российской Федерации"
2. Конституция Российской Федерации
3. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» ст.1,15.
4. "Конвенция о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)
5. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. № 240 Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам»
7. ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО ВРАЧА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
10. Письмо Минобрнауки России от 01.04.2014 № 09-613 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по примерному содержанию образовательных программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровление детей»).
11. Устав ГБОУ ДО РК «ДОЦ «Сокол»
12. Положение о порядке разработки, утверждения, реализации и корректировке дополнительной образовательной программы
13. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации, утвержденной приказом Министерства образования РФ от 13.07.1992 г. №293.

Цель программы:

Сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни путем вовлечения детей в туристско-краеведческую деятельность.

Программа направлена на решение следующих задач: Образовательные:

- Ознакомление с историей развития туризма и скалолазания.
- Обучение основам туристской техники.
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений через подвижные игры, физические упражнения и технические действия в базовых видах спорта.
- Обучение основам скалолазания.

Развивающие:

- Развитие самостоятельности учащихся в благоприятных условиях для проявления инициативы.
- Развитие творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и лично значимых целей.
- Развитие морально-волевых качеств, таких как самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, самоотверженность, принципиальность для преодоления специфических сложностей в экстремальных условиях.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию навыков общения и взаимодействия в группе, формирование коммуникативной культуры личности.
- Воспитание осознанной потребности в разумном досуге и здоровом образе жизни через занятия туризмом, спортивным ориентированием и скалолазанием.

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление психического и физического здоровья ребенка.

Программа рассчитана на одну лагерную смену (21 день) и объемом 9 часов. Организация учебно-тренировочного процесса по программе с учетом специализации предусматривает учебную нагрузку 3 часа в неделю.

Возраст обучающихся составляет 7–17 лет.

Планируемые результаты

Одним из показателей успешного освоения материала данной программы являются хорошие результаты на текущем и итоговом контроле, а также умение выполнять техники передвижения по скалодрому, основы спортивного туризма.

К концу обучения по программе ученики должны иметь знания и навыки в таких областях, как:

- Безопасность в спортивном туризме.
- Основы вязания туристических узлов.
- Основы передвижений по скалодрому.
- Понимание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие, а также осознание вреда алкоголя и курения на организм.
- Владение навыками подготовки и проведения однодневных походов.
- Правила поведения туристов в лесу.

Оценка освоения образовательной программы проводится следующим образом:

- Входящий контроль осуществляется в начале обучения и заключается в проверке знаний обучающихся через наблюдение и беседу.
- Текущий контроль проводится на протяжении всего обучения в форме тематических тестов, зачетных занятий и соревнований.
- Итоговый контроль является заключительной проверкой знаний, умений и навыков и проводится в формате соревнований и организации пешего похода. Входящий контроль позволяет определить исходный уровень подготовки обучающихся и скорректировать учебно-тематический план. Текущий контроль необходим для оценки усвоения материала и подготовленности учеников к занятиям, а также для выявления отстающих и опережающих учеников. Он способствует эффективному подбору методов и средств обучения. Итоговый контроль служит для определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний и умений.

Для проведения диагностики применяются следующие методы:

- Тестирование.
- Опрос учеников во время занятий.
- Анализ выполненных работ на каждом занятии.
- Проведение соревнований внутри группы.
- Зачетные работы в конце каждого тематического раздела.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА
1.	<u>Введение.</u> Вступительное занятие. Нормативные документы. Техника безопасности. Содержание работы кружка.	1ч.	1ч.	-
2.	<u>Общая физическая подготовка, спортивный туризм</u> Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстроты. Спортивный туризм.	2ч.	-	2ч.
3.	<u>Скалолазание</u> Основы скалолазания. Лазание по скалодрому (трудность, скорость, боулдеринг)	5ч.	-	5ч.
4.	<u>Подведение итогов</u> Соревнования по скалолазанию. Тестирование	1ч.	0,5ч.	0,5ч.
ИТОГО:		9ч.	1.5ч.	7.5ч.

Содержание программы

1. Введение.

Информация о работе объединения, техника безопасности во время занятий. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций с обучающимися.

2. Общая физическая подготовка, спортивный туризм

Понятие о спортивном туризме. Виды спортивного туризма. Особенности снаряжения для похода. Особенности снаряжения для похода. Вязание туристических узлов.

Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера. Основные принципы закаливания. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

3. Скалолазание

Краткие сведения о скалолазании как виде спорта. Снаряжение при занятиях скалолазанием. Знакомство со снаряжением, используемым при занятиях скалолазанием. Знакомство с понятиями: точка страховки, подвеска, страховка. Знакомство с карабинами, оттяжками, видами веревок, используемых для верхней и нижней страховки, страховочным оборудованием. Знакомство со скалолазной терминологией. Способы передвижения по скальному рельефу. Формирование умения передвигаться по различному скальному рельефу (щели, полки, внутренние и внешние углы, потолок, арка, карнизы, нависание). Формирование умения передвигаться по трассам с различными зацепами и рельефом, имитирующим скалу. Формирование техники передвижения по скальному рельефу, способы использования скального рельефа. Способы передвижения по зацепам, использование щитового покрытия.

Техника работы рук

- скрестные движения руками;
- смена рук на зацепе;
- хваты («активный», «пассивный», подхват, «откид»);
- базовые приемы постановки рук на модулях.

Техника работы ног:

- Различные виды ходьбы «на трении» по наклонной плоскости,
- передвижение по наклонным щитам без помощи рук,
- перешагивание, зашагивание;
- переменные шаги, прыжки, на вертикальном щите «на трении» с

- помощью рук;
- повороты на носках на зацепах,
- приседание на носках с опусканием пятки,
- прием «накат на ногу»,
- базовые приемы постановки ног на модулях.

Способы передвижения по рельефу:

- вверх;
- траверсом;
- лазание вниз;
- свободное лазание;
- лазание с верхней страховкой: вертикальный подъем, траверсы,

лазание вниз

4. Итоговое занятие

Подведение итогов освоения образовательной программы. Проведение соревнований по скалолазанию. Сдача контрольных нормативов, тестирование

Методическое и материально – техническое обеспечение программы

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, презентаций, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме экспедиций, соревнований, походов.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачёты, тестирование.

Методическое обеспечение программы

Основу учебно-материальной базы составляет учебный кабинет, учебно-методическая литература; спортзал, оборудованный для возможного проведения технических этапов, полигон для занятий по технике спортивного туризма и ориентирования на местности; скалодром для занятий скалолазанием; инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера.

Материально – техническое обеспечение программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий по программе необходимо использовать туристское снаряжение:

- Веревка динамическая 9,8 мм, бухта 70 метров – 5 штук.
- Оттяжки – 50 штук
- Страховочное устройство кулачкового типа (гри-гри) – 5 штук

- Системы скалолазные, предназначенные для лазания с нижней страховкой – 10 шт.
- Маты гимнастические 1x2x0,08м, ППУ (ПВХ Тент) наполнитель – поролон, плотность 25-36 – 20 штук. Планы-конспекты теоретических занятий по темам
- Презентации, видеофильмы .
- Инструкции по технике безопасности
- Картографический материал Крыма
- Методический материал по маршрутам походов по Крыму
- Методические разработки по спортивному туризму, ориентированию, скалолазанию.

Список литературы для педагога

1. Алешин В.М., Серебряков А.В. Туристская топография .- М.:Профиздат,1985г;
2. Верба И.А. , Голиын С.М. Туризм в школе.- М.: ФиС,1983г.;
3. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников - М., ЦРИБ Турист, 1979.
4. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. -М. ФиС, 1987г.;
5. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм .-М.,ФиС 1990г.;
6. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - М., ФиС, 1990.
7. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах –М.; ФиС 1981г.;
8. Многолетняя подготовка в скалолазании. / Под ред. Е.В. Шумиловой. – СПб.: Питер, 2000 – 200 с.
9. Основы безопасности в пешем туризме.(методические указания) - М.;ЦРИБ Турист,1986г.

Список литературы для обучающихся:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
3. Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968
4. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1968
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
8. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 1966.

Интернет – ресурсы:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание>
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивный_туризм
3. https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное_ориентирование
4. <https://rusclimbing.ru/>
5. <http://www.climbing.ru/>
6. https://www.youtube.com/channel/UC_aO4rIcQZGGt6Z62AwZ2Wg
7. <https://climbingpro.ru/skalolazanie-kak-vid-sporta>
8. <https://marathonec.ru/articles/>
9. <https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/turizm-i-vsechto-nuzhno-o-nem-znat/.html>

**Календарно – тематический план
«Покорители высоты»**

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов	Количество часов		Дата проведения	
			теория	практика	По плану	По факту
1	<u>Введение. Основы туризма</u> Нормативные документы. Техника безопасности. Основы организации похода. Техника движения на маршруте.	1ч	1			
2	<u>Общая физическая подготовка</u> Круговая тренировка для развития основных физических качеств.	1ч		1		
3	<u>Скалолазание</u> Основы скалолазания. Виды скалолазания. Траверс.	1ч		1		
4	<u>Скалолазание</u> Лазание по скалодрому (трудность)	3ч		3		
5	<u>Скалолазание</u> Лазание по скалодрому (скорость)	2ч		2		
	<u>Подведение итогов</u> Соревнования по скалолазанию. Подведение итогов освоения образовательной программы	1ч	0.5	0.5		

Прошнуровано, пронумеровано

шесть

(6) листов

Директор ГБОУ ДО «ДОЦ «Сокол»

И.А.Середа

2024 г.

